*발행처 : 강릉시어린이사회복지급식관리지원센터
*발 처 : 식생활안전관리원

2026년 11월 식단표

[만 1-5세]

◆ 시설명 : 예쁜꼬마어린이집
◆ 발행일 : 2026. 10. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	🍌방울토마토	단호박우유죽②	🍌귤	흰살생선야채죽⑤⑥	🍌사과	
점심	백미밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑭ 채소스크램블에그①⑤ 감자조림②⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 ★돈육얼갈이감자탕⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 콩치무조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ ★제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소팽이장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥ 우유②	치즈스틱②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩	찜빵②⑥ 우유②	채소주먹밥⑤⑥	
열량(단백질)	673/17	584/26	602/36	619/17	604/26	
구분	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전간식	🍌귤	쇠고기애호박죽⑭	🍌감	누룽지죽	🍌바나나	
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 🐷돈육파인애플폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음② 깍두기⑨	잡곡밥 ★순두부맑은국⑤⑥ 달걀말이+케첩①⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 소고기볶음밥 ⑤⑥⑭ 콩나물국⑤ 케어푸치킨샐러드⑤⑩ (허니머스타드) 깍두기⑨	잡곡밥 돌깨미역국⑤⑥ 고등어조림 ②⑤⑥⑦ 마늘버터베어천배추볶음 ②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 🐔조림닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	🍌찐고구마 우유②	카스테라②⑥ 우유②	팥빵⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫	멸치주먹밥⑤⑥⑨	
열량(단백질)	595/17	627/19	611/20	620/21	613/23	
구분	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전간식	🍌파인애플	브로콜리죽⑨	🍌바나나	참치당근죽⑤⑥	🍌귤	
점심	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑭ 두부구이⑤⑥ 옥수수파프리카마요무침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 생선까스+타르타르소스 ②⑤⑥ 양상추샐러드 (유자드레싱) 오이피클	♥세계 음식의 날(그리스)♥ 백미밥 아욱국⑤⑥ 🐔닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이무침② 배추김치⑨	잡곡밥 달걀채소탕①⑤⑥ 돈육채짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥⑱ 쇠고기팽이버섯볶음⑤⑥⑭ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐감자⑤⑥ 요구르트	찐빵 우유②	🍌찐단호박 우유②	후리카케주먹밥⑤⑥	
열량(단백질)	583/22	662/20	596/19	580/24	593/22	
구분	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	🍌사과	닭죽⑮	🍌키위	야채죽④⑲	🍌감	
점심	백미밥 북어감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 부추배무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 시금칫국⑤⑥ 돼지고기야채볶음 ⑤⑥⑩ 알배기배추쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥⑱ 🐔소불고기⑤⑥⑭ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비고구마볶음⑤⑥⑮ 상추새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	핫도그②⑤⑥⑩ 우유②	연두부 요구르트	멸치주먹밥⑤⑥	토마토스파게티⑤⑥⑫ 우유②	옥수수전⑤⑥	
열량(단백질)	646/21	684/26	641/23	615/20	645/30	
구분	30 [월]			<생일 식단>	<식품 알레르기 유발물질 표시>	
오전간식	🍌바나나				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥⑭ 돈육매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 얼갈이쌈장무침⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 가자미미역국⑤⑥ 함박파인애플볶음⑤⑥⑩⑭ 토마토스파게티⑤⑥⑫⑭ 배추김치⑨	⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑪아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
오후간식	꿀호떡빵②⑤⑥ 우유②			600/23		
열량(단백질)	648/19					

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크∨ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미			배추김치 (얼갈아삼동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	____산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-

코다리	고등어
국내산	국내산
오징어	주꾸미
국내산	국내산

*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시

가공품명	진미채	훈제오리	참치캔	튀김가스	베이컨	어묵	생선가스	핫도그(햄)
원료명	오징어	오리고기	가다랑어	돼지고기	돼지고기	연육(명태)	명태	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산